

УДК 635.621:612.392.7

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ТЫКВЫ

**Галина Анатольевна Курагодникова**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

galinakuragod@yandex.ru

**Вера Михайловна Трунова**

студент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В настоящее время в обществе начинает набирать популярность здоровый образ жизни и забота о здоровье. Одним из перспективных продуктов для обогащения своего рациона питания является тыква и продукты ее переработки. В последние годы потребление тыквы на долю населения выросло почти в 2 раза. В России выращивают почти во всех регионах страны, кроме северных, где она не успевает вызреть при выращивании в открытом грунте.

**Ключевые слова:** тыква, полезные свойства, лечебные свойства, витамины.

Тыква – это источник антиоксидантных и полезных биологических свойств в пищевой промышленности, плоды и семена которой обладают лечебными свойствами и используются профилактическом питании [5, 6].

В настоящее время в обществе начинает набирать популярность здоровый образ жизни и забота о здоровье [1]. Одним из перспективных продуктов для обогащения своего рациона питания является тыква и продукты ее переработки. В последние годы потребление тыквы на долю населения выросло почти в 2 раза. В России выращивают почти во всех регионах страны, кроме северных, где она не успевает вызреть при выращивании в открытом грунте.

В тыкве содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, каротин, соли калия, кальция, фосфора, железа, меди, цинка и др. Она богата фолиевой кислотой (витамин В<sub>9</sub>), играющей важную роль в кроветворении; пантотеновой кислотой (витамин В<sub>3</sub>), недостаток которой приводит к нарушению обмена веществ.

В тыкве в высокой концентрации (0,07-0,08 мг на 100г) содержится витамин Т, который способствует более интенсивному усвоению пищи, ускоряет рост и все жизненные процессы [8].

Немаловажную роль играют токофероны, каротиноиды, комплекс жирных полинасыщенных кислот (витамин F). Витамин F связывает холестерин в легко выводимую из организма форму, не давая ему оседать на стенках сосудов, и стимулирует обмен жиров [7].

Высокой антиоксидантной активностью обладают содержащихся в плодах тыквы фенольные соединения, в том числе флавоноиды, антоцианы, флавонолы, производные коричной кислоты и других вещества [9].

Особое значение имеют пектины. Они связывают и удаляют из организма соли тяжелых металлов, свинца, ртути, и, что особенно важно в современных экологически не совсем благоприятных условиях, радиоактивные элементы.

Польза тыквы для организма человека заключается в содержании целого спектра веществ, называемых антиоксидантами. Они разрушают свободные радикалы и не позволяют им повреждать здоровые клетки тела. Овощ содержит сразу несколько антиоксидантных веществ:

- альфа-каротин;
- бета-каротин;
- бета-криптоксантин.

Эти вещества обладают защитным действием для организма.

В первую очередь — бета-каротин, который тело трансформирует в витамин А. Он усиливает иммунную защиту и помогает организму бороться с инфекциями. Также в мякоти содержится витамин С, который увеличивает выработку лейкоцитов и помогает иммунным клеткам работать более эффективно. Усиливает поддержку иммунитета комбинация витамина Е, железа и фолиевой кислоты. Эти вещества, работая в тандеме, становятся более эффективными.

Нежная мякоть тыквы с почти нейтральной средой (кислотность не более 0,1%) предохраняет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от раздражения и способствует заживлению язв желудка. Она рекомендуется при гастритах, острых и хронических нефритах, способствует выведению холестерина из организма. Тыква полезна для профилактики и лечения атеросклероза, гепатита, холецистита, желчнокаменной и гипертонической болезней.

Чтобы получить всю пользу для организма, включать тыкву в рацион можно в разных видах. Кроме того, она универсальна, хорошо сочетается с большинством продуктов и уместна в составе мясных, молочных, овощных блюд.

В качестве лечебной цели используют разные части тыквы. Употребление мякоти тыквы в сушеном и жаренном виде понижает давление крови. Сок цветков помогает при горячей головной боли. Плодоножку тыквы применяют в качестве отвара, а ее сок капают в глаза при желтизне склер. Кашицу мякоти тыквы применяют при горячих опухолях, рожистом воспалении [3].

В тыквенном масле, изготовленного из семян, содержится большое количество микроэлементов меди, железа и цинка, которые играют особую роль при лечении предстательной железы. Растительное масло из семян тыквы

содержит фитостерины, которые обладают свойством понижать уровень холестерина в крови. Это масло рекомендуют людям, страдающим атеросклерозом [2].

Фармацевты России разработали способ получения масла из семян тыквы (тыквенол), дающий возможность сохранить в нём в два раза больше биологически активных веществ, чем при обычной технологии. С 1994 года выпускается препарат «Тыквенол» (тыквенное масло), который обладает гепаторотекторным, противовоспалительным действием. Его рекомендуют при заболеваниях предстательной железы, гепатитах, циррозах печени, язвенных болезнях.

Помимо лечебных и диетических качеств тыква - просто хороший продукт питания благодаря высокому содержанию крахмала, сахара и витаминов. Ее можно употреблять в сыром, вареном, печеном, сушеном виде. Если по каким-либо причинам плоды нельзя хранить длительное время, то из тыквы готовят соки, напитки, нектары (соки с мякотью), варенье, джемы, повидло и другие консервы из одной тыквы или в смеси с яблоками, морковью и другими культурами.

### **Список литературы:**

1. Григорьева Л.В., Ершова О.А. К вопросу об органическом производстве плодово-ягодного сырья // Вопросы питания: материалы XV всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов «Здоровое питание от фундаментальных исследований к инновационным технологиям». Т. 83. № 3. М.: «ГЭОТАР-Медиа». 2014. С. 176-177.
2. Ежова К.С., Михайленко М.В. Семена тыквы – функциональный ингредиент для создания новых продуктов питания // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3.
3. Кароматов И.Д. Простые лекарственные средства Бухара. М: «Дурдона», 2012.

4. Овощи как продукт функционального питания: монография / П. Ф. Кононков, В. К. Гинс, В. Ф. Пивоваров [и др.]. Москва: ООО «Столичная типография», 2008. 128 с.
5. Перфилова О.В. Влияние яблочного и тыквенного порошка на качество хлеба при хранении // Хлебопродукты. 2019. № 3. С. 48-49.
6. Перфилова О.В. Разработка нового способа приготовления теста из пшеничной муки высшего сорта с использованием яблочного и тыквенного порошков // Новые технологии. 2019. № 1. С. 141-148.
7. Пивоваров В.Ф. Овощи России. А.О. «Российские семена». М.: Агропромиздат, 1994.
8. Скрипников Ю.Г. Все о тыкве // Альманах «Сад и огород». 1993. №7. С. 23-26 с.
9. Скурихин И.М., Волгарев М.Н. Химический состав пищевых продуктов. М.: ВО «Агропромиздат», 1987.

**UDC 635.621:612.392.7**

## **USEFUL PROPERTIES AND NUTRITIONAL VALUE OF PUMPKIN**

**Galina A. Karagodnikova**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

galinakuragod@yandex.ru

**Vera M. Trunova**

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** Currently, a healthy lifestyle and health care are beginning to gain popularity in society. One of the promising products for enriching your diet is pumpkin and its processed products. In recent years, pumpkin consumption per share of the

population has increased almost 2 times. In Russia, it is grown in almost all regions of the country, except the northern ones, where it does not have time to ripen when grown in the open ground.

**Key words:** pumpkin, useful properties, medicinal properties, vitamins.

Статья поступила в редакцию 16.05.2022; одобрена после рецензирования 20.06.2022; принята к публикации 30.06.2022.

The article was submitted 16.05.2022; approved after reviewing 20.06.2022; accepted for publication 30.06.2022.